Volume 9 ssue 5 (2025) Pages 1559-1567
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online)

Bercerita dan Pengaturan Emosi pada Anak Usia Dini: Tinjauan Literatur Sistematis

Monica Roito Ambarita[1]✉, Gracia Gabriella Gampu[2]
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Manado, Indonesia(1)
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Manado, Indonesia(2)
DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Abstrak
Kemampuan mengatur emosi sejak usia dini sangat penting untuk mendukung perkembangan sosial, akademik, dan kesehatan mental anak di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur yang membahas hubungan antara kegiatan bercerita (storytelling) dan pengaturan emosi pada anak usia dini. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan PRISMA, menggunakan sumber dari database seperti Google Scholar, ERIC, ScienceDirect, dan Scopus. Dari 1000 artikel yang diidentifikasi, sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan bercerita secara signifikan membantu anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, serta membangun empati dan ketahanan diri. Kegiatan bercerita yang didukung dengan diskusi terarah, ekspresi guru yang menarik, dan pemilihan cerita yang relevan, terbukti memperkuat literasi emosi anak. Kajian ini menegaskan pentingnya peran guru dan orang dewasa dalam memfasilitasi proses ini serta perlunya integrasi metode bercerita dalam pembelajaran anak usia dini untuk mendukung perkembangan emosional yang sehat.

Kata Kunci: *Anak Usia Dini, Bercerita, Pengaturan Emosi*

Abstract
The ability to regulate emotions from an early age is very important to support children's social, academic and mental health development in the future. This study aims to systematically review the literature discussing the relationship between storytelling activities and emotion regulation in early childhood. The method used is Systematic Literature Review (SLR) with the PRISMA approach, using sources from databases such as Google Scholar, ERIC, ScienceDirect, and Scopus. Of the 1,000 articles identified, 14 articles met the inclusion criteria for further analysis. The results of the study showed that storytelling activities significantly help children in recognizing, understanding, and managing emotions, as well as building empathy and self-resilience. Storytelling activities supported by directed discussions, interesting teacher expressions, and the selection of relevant stories have been proven to strengthen children's emotional literacy. This study emphasizes the importance of the role of teachers and adults in facilitating this process and the need to integrate storytelling methods into early childhood learning to support healthy emotional development.

Keywords: *Early Childhood, Storytelling, Emotional Regulation*

✉ Corresponding author: Monica Roito Ambarita
Email Address: monica.ambarita@unima.ac.id (Tomohon, Indonesia)
Received 15 June 2025, Accepted 17 June 2025, Published 17 June 2025

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Pendahuluan

Masa kanak-kanak merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, terutama dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis mereka di masa depan. Anak usia dini berada dalam tahap pertumbuhan yang sangat pesat, di mana mereka mulai belajar mengenali, memahami, dan mengatur emosi yang mereka rasakan. Kemampuan untuk mengatur emosi (emotional regulation) pada usia dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta keberhasilan akademik anak di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan strategi pengembangan emosi yang sesuai dan efektif pada usia ini.

Pengaturan emosi merupakan salah satu aspek perkembangan sosial-emosional yang sangat penting bagi anak usia dini. Pengaturan emosi didefinisikan sebagai proses kompleks yang melibatkan kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama intensitas dan durasinya, guna mencapai tujuan seseorang dan beradaptasi dengan lingkungan (Noroña-Zhou & Tung, 2021) (Chintya & Sit, 2024) (Easdale-Cheele et al., 2024). Ini bukan sekadar menekan emosi negatif, tetapi mencakup berbagai strategi, baik sadar maupun tidak sadar, untuk mengelola pengalaman emosional. Perkembangan keterampilan pengaturan emosi pada anak usia dini merupakan prediktor penting bagi kompetensi sosial, keberhasilan akademik, dan hasil kesehatan mental di kemudian hari. Kesulitan dalam pengaturan emosi pada masa kanak-kanak dapat memprediksi masalah kesehatan mental di masa dewasa dan memengaruhi fungsi sosial dan akademik (Paley & Hajal, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kemampuan pengaturan emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih tinggi, seperti empati, berbagi, dan kerja sama (Drupadi, 2020). Akan tetapi hasil penelitian Unicef menunjukkan bahwa sekitar 40% anak usia 3–5 tahun di dunia mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya, yang berdampak pada perilaku sosial mereka di kemudian hari (UNICEF, 2022). Di Indonesia, data BPS (2022) mengungkapkan bahwa 35% anak usia dini menunjukkan tanda-tanda keterlambatan dalam pengendalian emosi di lingkungan pendidikan formal (Luh Gede Melia Puspita Sari & IGA Indah Ardani, 2021). Fakta ini memperlihatkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam membantu anak-anak mengelola emosinya sejak dini.

Salah satu metode potensial untuk mendukung pengaturan emosi anak adalah kegiatan bercerita (storytelling). Bercerita merupakan aspek fundamental dari komunikasi dan pembelajaran manusia, yang sangat menonjol dalam pendidikan anak usia dini dan interaksi keluarga (Batubara et al., 2023) (Morrison, 2024). Cerita menjadi sarana bagi anak untuk memahami berbagai situasi emosional, berempati terhadap tokoh cerita, dan menemukan cara-cara positif dalam merespon emosi. Menurut Vygotsky, interaksi sosial melalui media cerita dapat mengembangkan fungsi psikologis yang lebih tinggi (Rubtsova, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan cerita sebagai metode pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan bahasa, tetapi juga mendukung perkembangan kecerdasan emosional. Sifat bercerita yang menarik dan mudah diakses menjadikannya alat yang berharga untuk menanamkan kesempatan belajar sosial-emosional dalam rutinitas yang ada. Misalnya, cerita yang dikemas dengan visualisasi atau gambar berseri dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap makna emosi dan strategi pengelolaannya.

Bercerita (storytelling) bukan sekadar aktivitas hiburan, tetapi juga sarana edukatif yang mampu menanamkan nilai-nilai, merangsang imajinasi, serta membantu anak memproses pengalaman emosional secara tidak langsung. Sifat imajinatif dari cerita memungkinkan anak-anak memproses emosi dan pengalaman yang kompleks dari jarak jauh, yang berpotensi mengurangi kecemasan dan meningkatkan pemahaman (Nurjanah & Wakhudin, 2023). Cerita dapat menyajikan berbagai situasi yang merefleksikan pengalaman emosional yang mungkin dihadapi anak, seperti marah, takut, kecewa, sedih, atau bahagia. Melalui tokoh dan alur cerita, anak belajar bagaimana karakter dalam cerita mengatasi tantangan emosional, yang pada gilirannya memberikan mereka contoh konkret untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Selain itu, bercerita memungkinkan anak-anak mengembangkan empati, keterampilan sosial, dan ketahanan emosi melalui identifikasi dengan tokoh cerita. Pengalaman ini membantu membangun koneksi emosional yang lebih dalam dan memperkaya pemahaman anak tentang bagaimana perasaan bekerja. Respons otak terhadap sebuah cerita meningkatkan resonansi emosional dan memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman emosional karakter. Otak manusia secara inheren terhubung untuk merespons naratif, dan ketika seorang anak mendengarkan sebuah cerita, sejumlah wilayah di dalam otak menyala, memproses bahasa, emosi, dan pengalaman sensorik (Mother Duck Child Care, n.d.). Dengan mengambil peran karakter fiksi, anak-anak mengembangkan teori pikiran mereka, menyadari bahwa orang lain memiliki pikiran, perasaan, dan perspektif yang berbeda (Kate, 2024). Cerita bertindak sebagai "jendela" ke dalam kehidupan orang lain dan "cermin" yang mencerminkan diri kita sendiri, membantu anak-anak memahami berbagai perspektif emosional (Making Caring Common Project, n.d.).

Dalam cerita, terkandung bahasa yang kaya dan bervariasi yang mencakup kata-kata berhubungan dengan emosi yang spesifik dan bahasa deskriptif yang berkaitan dengan perasaan. Hal ini dapat meningkatkan kosa kata emosi dalam diri anak-anak dan kemampuan mereka untuk mengartikulasikan keadaan dalam diri mereka (Aspire Early Learning, n.d.). Dengan menguasai beberapa pengenalan kosa kata emosi membantu anak untuk mengidentifikasi dan menyampaikan perasaan dengan lebih tepat, yang menjadi dasar dalam pengaturan emosi yang efektif. Struktur naratif juga dapat diprediksi (orientasi, komplikasi, resolusi, dan reorientasi) membantu anak-anak mengatur dan memahami pengalaman emosional, yang berkontribusi pada pengembangan skema emosi, rasa koherensi dan prediktabilitas dalam kehidupan emosional mereka sendiri (Aspire Early Learning, n.d.).

Namun, kajian literatur sistematis mengenai hubungan spesifik antara bercerita dan pengaturan emosi anak usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji secara sistematis literatur yang tersedia untuk memahami dampak kegiatan bercerita terhadap kemampuan pengaturan emosi anak. Fokus utama dari kajian ini adalah mengidentifikasi sejauh mana kegiatan bercerita memberikan kontribusi dalam membantu anak mengenali, memahami, dan mengontrol emosinya. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam bercerita, dan peran pendidik atau orang tua dalam proses tersebut. Hasil dari tinjauan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi pendidikan anak usia dini yang lebih efektif dan berbasis pada pengembangan emosi anak.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkait. Pendekatan ini memberikan pemetaan komprehensif atas bukti yang ada dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian. Prosedur kajian ini disusun berdasarkan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi dan akurasi dalam proses seleksi literatur.

Ada beberapa langkah dalam Tinjauan Literatur ini yaitu mengidentifikasi pertanyaan penelitian: “Bagaimana pengaruh kegiatan bercerita terhadap kemampuan pengaturan emosi anak usia dini?”, merumuskan fokus kajian dengan menggunakan kerangka PICO dimana *Population* terdiri dari anak usia dini (0-8 tahun); *Intervention* yang digunakn adalah kegiatan bercerita (*storytelling*); *Comparison*-tidak ada kelompok pembanding eksplisit dalam tinjauan literatur ini, karena fokusnya adalah mengkaji dampak intervensi bercerita itu sendiri; dan *Outcome*-nya adalah pengaturan emosi (*emotional regulation*) pada anak usia dini

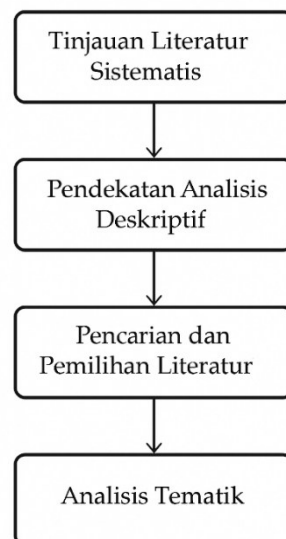
Database yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi Google Scholar, ERIC, ScienceDirect, dan Scopus. Kata kunci pencarian yang digunakan antara lain "storytelling", "emotional regulation", "early childhood", "pengaturan emosi anak", dan "bercerita anak usia dini". Adapun berikut ini kriteria inklusi dan ekslusi dalam seleksi literatur:

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Tabel 1. Format Tabel

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
• Artikel jurnal ilmiah peer-reviewed. • Fokus pada anak usia dini (0–8 tahun). • Menganalisis hubungan antara bercerita dan pengaturan emosi. • Terbitan tahun 2014–2024. • Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.	• Artikel berupa opini tanpa data empiris atau sumber non akademik. • Artikel tidak tersedia dalam full-text. • Studi yang tidak secara eksplisit membahas hubungan storytelling dan pengaturan emosi. • Fokus di luar anak usia dini (misalnya, remaja atau orang dewasa) • Studi tidak tersedia dalam format teks lengkap. • Ditulis dalam Bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

Seleksi literatur dilakukan dalam tiga tahap: 1) identifikasi artikel melalui database: Dimana pada tahap ini artikel ditemukan melalui *database* menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditentukan. Sebanyak 1000 artikel awal teridentifikasi; 2) penyaringan berdasarkan judul dan abstrak: Dimana artikel-artikel yang ditemukan kemudian 757 artikel dieliminasi dan disaring untuk menghapus duplikasi, menghasilkan 243 artikel unik. Selanjutnya, artikel-artikel ini kembali disaring berdasarkan judul dan abstrak untuk relevansi dengan topik, sehingga tersisa 75 artikel; dan 3) kelayakan seleksi akhir melalui pembacaan isi penuh: Dari 75 artikel yang lolos penyaringan awal, 25 artikel dibaca secara penuh untuk dievaluasi kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam analisis akhir.

Sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana data yang terkumpul dari artikel-artikel yang terpilih kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema tertentu yang berkaitan dengan pengaruh bercerita terhadap pengaturan emosi anak. Temuan-temuan ini kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul, kesenjangan dalam penelitian, serta implikasi dari hasil-hasil yang ditemukan untuk pengembangan praktis di bidang pendidikan anak usia dini.

Gambar 1. Desain Penelitian Tinjauan Literatur Sistematis

Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel tersebut menggunakan desain penelitian yang beragam mencakup eksperimen, kuasi-eksperimen, studi kualitatif, dan metode campuran.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Tabel 2. Alur PRISMA

Tahapan Seleksi	Jumlah Artikel
Artikel Ditemukan melalui Database	1000
Artikel Setelah Menghapus Duplikasi	243
Artikel Disaring Berdasarkan Judul dan Abstrak	75
Artikel Dibaca Penuh untuk Evaluasi Kelayakan	25
Artikel Termasuk dalam Analisis Akhir	14

Bercerita sebagai Media Pembelajaran Emosi

Sebagian besar studi menunjukkan bahwa bercerita membantu anak-anak mengenali berbagai jenis emosi, memahami ekspresi emosi, mengenali dan melabeli perasaan pada diri sendiri dan orang lain, serta membangun keterampilan dalam mengelola reaksi emosional terhadap situasi tertentu (Batubara et al., 2023). Sulistianingsih et al. (2018) menemukan bahwa *storytelling digital* yang interaktif dapat menjadi alat yang kuat untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Catala et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan "storytelling tables" dapat mendukung pengenalan dan penamaan emosi, meningkatkan keterlibatan anak, serta mendukung pencapaian tujuan emosional. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Erickson (2018), yang menyatakan bahwa bercerita memberi anak bahasa yang lebih kaya untuk mengekspresikan diri secara emosional.

Cerita memberikan konteks sosial dan emosional yang memperkaya pemahaman anak terhadap emosi, terutama dalam situasi yang menantang atau penuh konflik, dan dapat memicu diskusi tentang kesesuaian ekspresi emosi yang berbeda. Dengan mengamati karakter yang menavigasi situasi sosial dan mengekspresikan emosi mereka dalam konteks tersebut, anak-anak dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang norma sosial-emosional (S. R. Handayani & Kurniawati, 2022). Buku cerita bertema emosi, ditambah dengan bimbingan orang dewasa, dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk membangun literasi emosi pada anak usia dini. Secara keseluruhan, temuan dari Blewitt et al. (2018) menegaskan efektivitas intervensi berbasis kurikulum seperti bercerita dalam meningkatkan kompetensi sosial-emosional anak usia dini, mendukung hasil studi lainnya yang lebih berskala kecil.

Peningkatan Pengaturan Emosi melalui Bercerita

Bercerita efektif meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, dan frustrasi (Batubara et al., 2023). Kegiatan bercerita berbasis emosi yang diikuti dengan diskusi terarah membantu anak merefleksikan pengalaman emosional tokoh cerita dan menginternalisasikannya dalam kehidupan nyata. Cerita dapat menawarkan pengalaman tidak langsung dalam pengaturan emosi, menunjukkan bahwa bahkan emosi yang kuat pun dapat diakui dan dikelola dengan cara yang sehat (Kate, 2024).

Bercerita dapat memperkenalkan anak-anak pada berbagai mekanisme koping, seperti menarik napas dalam-dalam, mencari bantuan, memecahkan masalah, atau menggunakan pembicaraan diri yang menenangkan, ketika menghadapi kesulitan emosional (Kate, 2024). Paparan strategi mekanisme koping yang beragam dalam narasi dapat membekali anak-anak dengan perangkat yang lebih luas untuk mengelola tantangan emosional mereka sendiri (Tillott et al., 2024). Lebih lanjut bercerita juga memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan diri karena menyajikan narasi karakter yang menghadapi kesulitan, membuat kesalahan, belajar dari tantangan, dan pada akhirnya mengatasi rintangan, yang meningkatkan rasa harapan. Kisah-kisah ketahanan diri dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kemunduran dan melihat diri mereka mampu mengatasi tantangan dalam hidup (Tillott et al., 2024). Sementara itu, Boris (2017) menyebutkan bahwa storytelling efektif dalam meredam reaksi emosional negatif terhadap konflik, khususnya jika dilakukan secara lisan dan naratif. Namun, tidak semua studi menunjukkan hasil signifikan. Delzi Nurhafifah et al. (2024) dalam studi pra-eksperimental menyatakan bahwa tidak ditemukan pengaruh signifikan dongeng terhadap regulasi

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

emosi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh durasi intervensi yang singkat atau tidak adanya keterlibatan aktif anak dalam proses reflektif.

Peran Guru dan Lingkungan

Keberhasilan bercerita sangat bergantung pada peran guru. Guru yang mampu menghidupkan cerita, mendorong keterlibatan aktif anak, dan mengaitkan cerita dengan pengalaman pribadi anak, lebih efektif dalam membangun keterampilan pengaturan emosi anak. Teknik bercerita yang menarik, seperti menggunakan nada suara, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan alat peraga yang bervariasi, dapat meningkatkan pemahaman emosional dan koneksi anak-anak dengan narasi, membuat konten emosional lebih jelas dan berdampak (Xiao et al., 2023).

Bercerita yang dinamis dan ekspresif dapat membantu anak-anak lebih memahami keadaan emosi karakter dan menjadi lebih terlibat dalam pengalaman mereka. Setiap orang dewasa di sekitar anak perlu membantu anak dalam memilah dan memilih cerita yang sesuai dengan usia yang selaras dengan tingkat perkembangan anak-anak dan membahas tema atau tantangan emosional spesifik yang relevan dengan pengalaman mereka. Hal ini dikarenakan pemilihan cerita yang bijaksana dapat memaksimalkan relevansi dan dampak bercerita terhadap pembelajaran emosional anak-anak. Xiao et al. (2023) menambahkan bahwa keterlibatan guru yang aktif dalam kegiatan bercerita memperkuat keterlibatan emosional anak, menumbuhkan empati, dan membantu anak mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat.

Diskusi terarah setelah bercerita juga memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu anak-anak merefleksikan emosi, motivasi, dan strategi mengatasi masalah karakter, serta menghubungkan ini dengan kehidupan mereka sendiri, yang meningkatkan pemrosesan dan internalisasi pelajaran yang lebih dalam. Masri et al. (2024) menemukan bahwa cerita yang bersifat terapeutik mampu membuat anak lebih tenang dalam menghadapi konflik dan menurunkan tingkat kecemasan. Sedangkan Aini et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan mendongeng meningkatkan kemampuan sosial-emosional secara menyeluruh dalam konteks sekolah Islam. Refleksi yang difasilitasi ini memungkinkan anak-anak membuat hubungan eksplisit antara narasi dan dunia emosional mereka sendiri, meningkatkan transfer pembelajaran dan mempromosikan kesadaran diri. Orang dewasa dapat mencontohkan berbagai ekspresi dan pengaturan emosi yang sehat dengan secara terbuka membahas perasaan mereka sendiri yang berkaitan dengan cerita dan memberikan contoh perilaku yang berharga kepada anak-anak (Rahma Dhani et al., n.d.). Anak-anak belajar dengan mengamati respons emosional dan mekanisme koping orang dewasa yang signifikan dalam kehidupan mereka.

Tabel 3. Ringkasan Studi

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil Utama
1	Blewitt et al. (2018)	Social and Emotional Learning Associated with Universal Curriculum-Based Interventions in Early Childhood Education and Care Centers: A Systematic Review and Meta-analysis.	Systematic review and meta-analysis	Peningkatan signifikan dalam kompetensi sosial.
2	Khadijah Khadijah et al. (2024)	Mengembangkan Sosial Emosional Anak Melalui Metode Bercerita	Penelitian studi kepustakaan	Meningkatkan beberapa aspek perkembangan anak seperti kognitif, bahasa, dan sosial emosional pada anak.
3	Batubara et al. (2023)	Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak melalui Metode Cerita	Penelitian tindakan kelas	Mengajarkan keterampilan sosial dan emosional melalui bercerita memberikan hasil yang positif.
4	Catala et al. (2023)	Guidance in storytelling tables supports emotional development in kindergartners	Eksperimen	Membantu pengenalan dan penamaan emosi, keterlibatan anak, dan penyelesaian tujuan

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil Utama
5	Erickson (2018)	Effects of Storytelling on Emotional Development	Tindakan kelas	Bercerita membantu anak-anak dalam perkembangan emosional dengan memberi mereka bahasa untuk mengekspresikan diri.
6	Xiao et al. (2023)	Experience of Beauty: Valuing Emotional Engagement and Collaboration in Teacher-Child Storytelling Activities	Kualitatif	Meningkatkan keterlibatan emosional anak, menumbuhkan empati, dan memfasilitasi ekspresi emosional
7	R. Handayani & Kurniawaty (2022)	Pengaruh Metode Bercerita terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun di Tk Tahfidz Yarqi, Mustika Jaya, Kota Bekasi	Kuantitatif expost facto	Pengaruh positif antara metode bercerita dengan kecerdasan emosi anak usia dini.
8	Sulistianingsih et al. (2018)	Digital storytelling: a powerful tool to develop student's emotional Intelligence	True-experimental	Mendongeng digital dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa
9	Boris (2017)	Storytelling and Emotional Response to Conflict	Mix method	Efektif bila bercerita secara lisan
10	Warmansyah et al. (2023)	The Effect of Storytelling Methods and Self-Confidence Children's Expressive Language Skills	Kuasi-eksperimen	Meningkatkan keterampilan bahasa ekspresif pada anak-anak.
11	Delzi Nurhafifah et al. (2024)	Pengaruh Dongeng Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia	Pre-eksperimental	Tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap pengaturan emosi anak
12	Aini et al. (2022)	Peningkatan Kemampuan Sosial-Emosional Anak Melalui Kegiatan Mendongeng Pada Kelompok B Ra Hidayat Kota Probolinggo	Penelitian Tindakan Kelas	Bercerita meningkatkan kemampuan sosial emosional anak
13	Masri et al. (2024)	Therapeutic Fairytales for Holistic Child Development: A Systematic Literature Review of Clinical, Educational, and Family-Based Practices	Systematic Literature Review	Anak lebih tenang dalam konflik dan berkurang rasa cemas
14	Retoliah et al. (2022)	Strategies to Introduce Social-Emotional Skills in Early Children Through Animal Stories Books We Are Friends, Let's Collect Friendship Fables by Chandra Wening	Studi Pustaka	Bercerita dapat menjadi alternatif mengenalkan sosial emosional

Bercerita terbukti berfungsi sebagai alat efektif untuk membangun literasi emosi anak usia dini. Selain meningkatkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, bercerita juga memperkuat keterampilan sosial, membangun empati, serta mendukung ketahanan diri anak. Bercerita yang interaktif, disertai dengan media visual dan refleksi pasca cerita, memperkaya pemahaman anak terhadap emosi kompleks.

Guru memainkan peran sentral sebagai fasilitator yang memandu anak mengeksplorasi perasaan tokoh cerita dan mengaitkannya dengan pengalaman mereka sendiri. Setiap guru ataupun orang dewasa di sekitar anak perlu juga memfasilitasi diskusi terbuka setelah bercerita, yang akan mendorong anak-anak untuk mengidentifikasi emosi yang dialami oleh karakter, mengeksplorasi alasan di balik emosi tersebut, dan mempertimbangkan respons atau mekanisme koping alternatif. Selain itu pencontohan ekspresi dan pengaturan emosi yang sehat selama bercerita dan diskusi, berbagi pengalaman pribadi (bila sesuai) dapat menunjukkan kepada anak strategi mengatasi masalah yang efektif. Dengan bercerita anak-anak dapat dirangsang untuk membuat cerita mereka sendiri yang menjadi alat ampuh mereka untuk mengekspresikan diri dan pemrosesan emosional,

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka sendiri dengan cara yang aman dan imajinatif. Dalam konteks Indonesia, penggunaan cerita lokal seperti cerita rakyat terbukti efektif dalam membangun koneksi emosional yang kuat, mengingat nilai budaya dan pengalaman sosial anak yang lebih relevan.

Simpulan

Tinjauan literatur sistematis ini menyoroti bukti yang konsisten yang menunjukkan dampak positif bercerita terhadap berbagai aspek pengaturan emosi pada anak usia dini, termasuk identifikasi emosi, ekspresi, pengelolaan, dan ketahanan diri. Bercerita merupakan pendekatan yang kuat dalam mendukung perkembangan pengaturan emosi pada anak usia dini. Penggunaan cerita yang bermuatan emosi, dikombinasikan dengan teknik interaktif dan dukungan guru yang responsif, dapat meningkatkan kapasitas anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka secara efektif. Penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas studi longitudinal guna mengevaluasi efek jangka panjang bercerita terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Selain itu, eksplorasi tentang adaptasi budaya (atau peran budaya) dan integrasi bercerita digital juga penting untuk mengoptimalkan manfaat kegiatan bercerita di era modern dengan mempertimbangkan fitur unik dan potensi keterlibatan anak-anak.

Daftar Pustaka

Aini, F., Lorettha, F., & Dheasari, A. E. (2022). Peningkatan Kemampuan Sosial Emosional Anak Kelompok B melalui Kegiatan Mendongeng di RA Hidayat Kota Probolinggo. *FONDATIA*, *6*(4), 1194–1202. https://doi.org/10.36088/fondatia.v6i4.2306

Aspire Early Learning. (n.d.). *The benefits of storytelling in early childhood*. https://aspireearlyeducation.vic.edu.au/resources/the-benefits-of-storytelling-in-early-childhood

Batubara, L. F., Agustini, R., & Lubis, J. N. (2023). Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak melalui Metode Cerita. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(5), 5961–5972. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5336

Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., McCabe, P., McKay, T., & Skouteris, H. (2018). Social and Emotional Learning Associated With Universal Curriculum-Based Interventions in Early Childhood Education and Care Centers: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, *1*(8), e185727. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.5727

Boris, A. K. (2017). *Storytelling and emotional response to conflict*. https://sophia.stkate.edu/maed/214

Catala, A., Gijlers, H., & Visser, I. (2023). Guidance in storytelling tables supports emotional development in kindergartners. *Multimedia Tools and Applications*, *82*(9), 12907–12937. https://doi.org/10.1007/s11042-022-14049-7

Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, *4*(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358

Nurhafifah, D., Haniyashfira, S. P., Novianti, S., Nainggolan, T. W. C., & Aulia, P. (2024). Pengaruh Dongeng Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(3), 114–126. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.468

Drupadi, R. (2020). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prososial Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini*, *11*(1), 30–36.

Easdale-Cheele, T., Parlatini, V., Cortese, S., & Bellato, A. (2024). A Narrative Review of the Efficacy of Interventions for Emotional Dysregulation, and Underlying Bio–Psycho–Social Factors. *Brain Sciences*, *14*(5). https://doi.org/10.3390/brainsci14050453

Erickson, E. (2018). *Effects of storytelling on emotional development*. https://sophia.stkate.edu/maed/256

Handayani, R., & Kurniawaty, L. (2022). Pengaruh Metode Bercerita terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun di Tk Tahfidz Yarqi, Mustika Jaya, Kota Bekasi. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *1*(3), 48–55.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7043

Handayani, S. R., & Kurniawati, L. (2022). Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Bisnis*, *3*(2), 223–235.

Kate, M. (2024). From Adversity to Agency: Storytelling as a Tool for Building Children's Resilience. *Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation*, *8*(2), 039–042. https://doi.org/10.29328/journal.jnpr.1001062

Khadijah, K., Putri, H. A., Akhiriyah, A. F., Nasution, A. Z., Pratiwi, E. S., Harahap, M. J., & Rahmawati, N. (2024). Mengembangkan Sosial Emosional Anak Melalui Metode Bercerita. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, *3*(3), 137–146. https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2860

Sari, L. G. M. P., & Ardani, I. I. (2021). Prevalensi Masalah Emosi Dan Prilaku Pada Anak Prasekolah Di Dusun Pande, Kecamatan Denpasar Timur. *Jurnal Harian Regional*. https://jurnal.harianregional.com/eum/full-11943?utm_source=chatgpt.com

Masri, A. S., Nuryatin, A., Subyantoro, S., Doyin, M., & Prusdianto, P. (2024). Therapeutic Fairytales for Holistic Child Development: A Systematic Literature Review of Clinical, Educational, and Family-Based Practices. *Journal of Mother and Child*, *28*(1), 136–145. https://doi.org/10.34763/jmotherandchild.20242801.d-24-00040

Morrison, K. (2024). *The impact of digital storytelling on the socio-emotional development of early elementary children*. https://doi.org/10.2139/ssrn.4958816

Mother Duck Child Care. (n.d.). *The power of story telling for building social-emotional skills in children*. https://www.motherduck.com.au/power-of-story-telling-for-building-social-emotional-skills-in-children

Noroña-Zhou, A. N., & Tung, I. (2021). Developmental patterns of emotion regulation in toddlerhood: Examining predictors of change and long-term resilience. *Infant Mental Health Journal*, *42*(1), 5–20. https://doi.org/10.1002/imhj.21877

Nurjanah, A. A., & Wakhudin, W. (2023, October 18). *Storytelling to enhance emotional intelligence: A narrative literature review*. https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2023.2335609

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *25*(1), 19–43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4

Dhani, H. R., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (n.d.). Literature review: Pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Journal of Social Science Research*, *3*, 438–452.

Retoliah, Kurniawan, H., & Larasati, F. (2022). Strategies to Introduce Social-Emotional Skills in Early Children Through Animal Stories Books We Are Friends, Let's Collect Friendship Fables by Chandra Wening. *International Conference on Early Childhood Education in Multiperspective*. https://proceedings.uinsaizu.ac.id/index.php/icecem/article/view/225

Rubtsova, O. V. (2023). Adolescents' Experimenting with Roles in the context of L.S. Vygotsky's ideas: an Activity-Based Technology "Digital Storytelling Theater." *Cultural-Historical Psychology*, *19*(2), 61–69. https://doi.org/10.17759/chp.2023190208

Sulistianingsih, E., Jamaludin, S., & Sumartono, S. (2018). Digital storytelling: A powerful tool to develop student's emotional intelligence. *JCI*, *2*, 33–40. https://doi.org/10.46680/JCI.V1I2.2

Tillott, S., de Jong, G., & Hurley, D. (2024). Self-regulation through storytelling: A demonstration study detailing the educational book Game On for resilience building in early school children. *Journal of Moral Education*. https://doi.org/10.1080/03057240.2403992

UNICEF. (2022). *State of the world's children 2021: On my mind promoting, protecting and caring for children's mental health*. https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021

Warmansyah, J., Islam, U., & Fatmawati, N. (2023). The effect of storytelling methods and self-confidence children's expressive language skills Evi Selva Nirwana. *DIB JOURNAL*, *26*(1), 2023.

Xiao, M., Amzah, F., & Rong, W. (2023). Experience of Beauty: Valuing Emotional Engagement and Collaboration in Teacher-Child Storytelling Activities. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *22*(2), 165–187. https://doi.org/10.26803/ijlter.22.2.10